

## FUNmotion

---

Kombiniert einfache Elemente aus Aerobic, Dance, Fitness und Zumba, gemischt mit einer großen Portion Spaß. Hier geht es nicht um Perfektion, sondern die Freude an der Bewegung zur Musik steht im Vordergrund. Die Stunde ist für alle, die sich ohne große Vorbereitung zu guter Musik bewegen möchten, egal ob Anfänger, Einsteiger, Wiedereinsteiger oder schon etwas Fortgeschritten.

Los geht es mit einem kleinem Aerobic Warm up im klassischen Stil mit einfach kombinierten Schritten, wie z.B. V-Step und Mambo Cha Cha. Zum mitreißenden ununterbrochenen Beat der Musik werden die Schritte nacheinander zu einer kleinen Choreo aufgebaut.

Danach erfüllen Latino-Rhythmen die Halle. Zu Merengue, Cumbia & Co wird das Herz-Kreislauf-System mit einfachen Basic Schritten weiter in Schwung gehalten. Egal ob beim Merengue March oder der Cumbia Machete, der ganze Körper ist in Bewegung und verbrennt nebenbei so einige Kalorien. Ein kleines Cool Down rundet dann die Stunde FUNmotion ab.

Bist Du neugierig geworden? Dann pack Deine Turnschuhe und komm zum nächsten Training! Wir freuen uns auf Dich!

